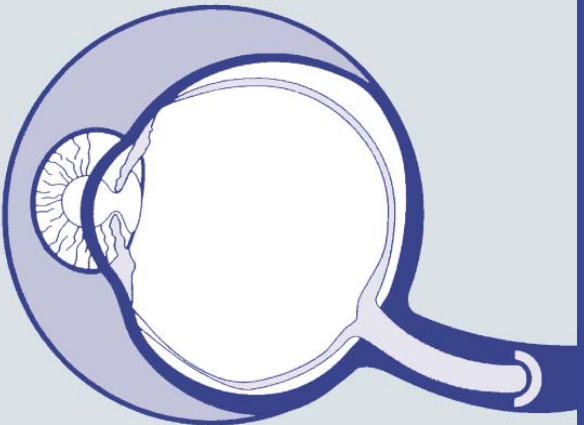


**GLOKOM**  
**‘görme yetisinin**  
**sinsi hırsızı’**  
**ile ilgili**  
**Sorular ve Yanıtlar**

.....

**Questions and Answers**  
**about**  
**GLAUCOMA**  
**the**  
**‘Sneak Thief of Sight’**



GLOKOM Avustralya'da sıkça görülen ve körlüğe yol açan başlıca göz hastalığıdır. Hastalığa yakalanma riski yaklaşık 40 yaşından sonra artış göstermekle beraber, herkesi her yaşta etkileyebilir. Basit önlemler alarak bu hastalık riskini en düşük düzeye indirebiliriz. Bu kitapçık, glokomun ne olduğu ve zararlı etkilerini en aza indirmek için neler yapmanız gerektiği konularında size temel bilgiler sağlamak amacıyla tasarlanmış bulunmaktadır. Bu değerli bilgileri okumak için zaman ayırın. Edindiğiniz bilgileri paylaşarak, özellikle kan akrabalığınız bulunan kişilere ve diğer kimselere de yardımcı olursunuz. Bu şekilde davranarak, 'görme yetisinin sinsî hırsız' glokom riskinin Avustralya'da azalmasına yardım etmiş olursunuz.



**Bu kitapçığın üretimi, eğitimsel ödenek sağlayan Pfizer Ophthalmics tarafından desteklenmiş bulunmaktadır.**

*© No part of this brochure, published by Glaucoma Australia Inc., may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the written permission of the copyright owners. This brochure is intended to help readers understand glaucoma. Every effort is made to ensure the accuracy of this information. This information is not a substitute for the advice and recommendations of health professionals. Always consult a health professional prior to any decision regarding your eyes or other health concerns.*

The Association wishes to acknowledge that the sections on eye drops and the effect of glaucoma on driving are taken from a patient information booklet published by Merck Sharp & Dohme and a leaflet produced by NRMA Ltd. (1996) for Glaucoma Australia.

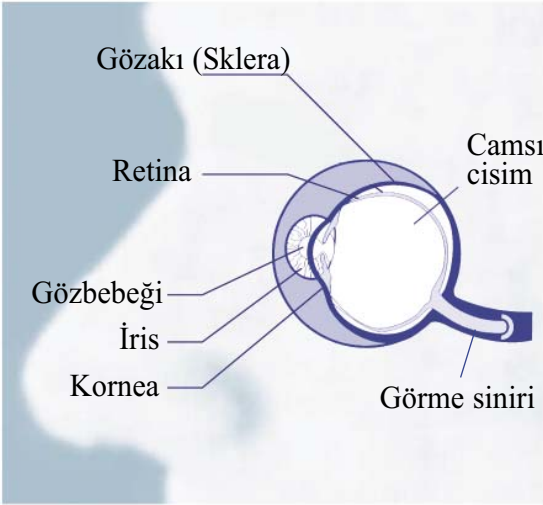
---

İÇİNDEKİLER	PAGE
Göz . . . . .	2
Glokom nedir? . . . . .	3
Glokom'un belirtileri nelerdir?. . . . .	4
Glokom nasıl farkedilir? . . . . .	4
Glokom'a yakalanma riski bulunanlar kimlerdir? 5	
Glokom tedavi olunabilir mi? . . . . .	5
Glokom'un değişik türleri var mıdır? . . . . .	6
Ne tür tedavi yöntemleri uygulanabilir? . . . . .	8
Göz damlaları ne sıklıkta kullanılmalıdır? . . . . .	8
Talimatlara uyamıyorsam ne yapmam gerekir? . . 8	
Göz damlalarının en etkin kullanım yolu nedir? . 8	
Göz damlaları ile ilgili bilmem gereken bazı basit kurallar var mıdır? . . . . .	9
Glokom araç sürme güvenliğini etkiler mi? . . . 11	
Göz önünde bulundurulması gereken diğer önemli noktalar . . . . .	12
Glokom ve tedavisi konusunda daha fazla bilgi bulunmakta mıdır? . . . . .	12
Glaucoma Avustralia kuruluşunun Dost ve Destekçisi olmak için Bağış ve Abonelik Formu Glaucoma Australia . . . <i>Arka Kapağa Bakın</i>	

---

## GÖZ

Hızla hareket edebilmesini sağlamak için hafifliğini korumak amacıyla göz yumuşak ancak güçlü dokulardan oluşmuş bulunmaktadır. Bir fotoğraf makinesi gibi gözün de ışığı tam olarak odaklayabilmesi için biçimini koruması gerekir. Gözün şekli, onu bir balon gibi sağlam biçimde tutan ve göze belirli bir basınç sağlayan iç bölümde bulunan saydam sıvının (aqueous humor) dolaşımı ile sağlanmaktadır. Anılan saydam sıvı, gözü yıkamak ve beslemek için oksijen, çeşitli şekerler ve temel besinleri taşıyan kan dolaşımından göze pompalanır. Bu sıvı, gözün bölümlerinde dolaşır ve bir ağ sistemi içinden (bir süzgecin boşaltma sistemine benzer biçimde) yenilenmek üzere tekrar kan dolaşımına akar.



## Q

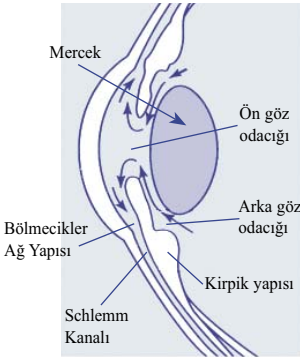
## GLOKOM NEDİR?

## A

Glokom, gözün arka tarafında yer alan görme sinir sisteminin yavaşça ve kalıcı olarak zarara uğraması nedeniyle meydana gelen göz hastalıkları grubuna verilen isimdir. Hastaların bir çoğunda görülen sinir sistemindeki zarar, saydam sıvı'nın (aqueous) dolaşımının ya da akışının tıkanması nedeniyle göz içindeki basıncın artması sonucunda meydana gelir. Diğer bazı hastalarda ise bu zarar, çok önemli konumdaki görme sinir liflerine kanın yeterince ulaşamaması, sinir yapısındaki zayıflık ve /veya sinir liflerinde bulunan bir sağlık sorunu gibi nedenlerle meydana gelir. Göziçi basıncı kişiden kişiye değişir. Basıncın "normali" yoktur.

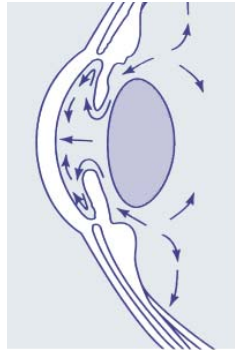
Genellikle glokom ile ilişkili uyarıcı işaretler ya da ağrı görülmez. Görme kaybı yavaşça gelişir ve kişi sorunu farkedene kadar yıllardan görme önemli miktarda kayba uğramış olabilir.

Glokom çoğunlukla kişilerin yaşlanmasıyla ortaya çıkmasına karşın, her yaşta görülebilir. Nüfusumuz yaşlandıkça glokom hastalarının sayıları da artacaktır.



Diyagram A

Normal bir göz içinde saydam sıvının (aqueous fluid) dolaşımı. Söz konusu saydam sıvı gözün içine göz odacıklarından ve kirpiksi yapıdan geçerek akar ve bölmeçikli ağ sisteminden ve Schlemm kanalından dışarı atılır.



Diyagram B

Dışarı akıntının sağlandığı dokunun etkin biçimde çalışmaması sonucunda göz içindeki sıvı basıncının artmasına neden olmuş bulunan glokom ile etkilenmiş gözdeki saydam sıvının dolaşımına bir örnektir.

## Q GLOKOM'UN BELİRTİLERİ NELERDİR?

**A** Kronik (açık-açılı) glokom en çok görülen türdür. Genellikle, ileri devrelerinde gözün görme yetisinin kaybına kadar hiçbir belirti göstermez. Zarar verme süreci çok yavaştır ve yanlardan görme bozukluğu ile başlayarak giderek görme yetisini tahrip eder. Bir göz diğer gözün görüşünü tamamladığı için, sinir liflerinin büyük bölümünün zarara uğramasına ve görme yetisinin önemli bir bölümünün tahrip olmasına kadar kişi herhangi bir sorunun farkına varmaz. Bu tahribattan geri dönüş yoktur. İlerlemeye devam eder ve çoğunlukla da amansızdır. Tedavi kaybedilene geri kazandıramaz. Ancak tahribat sürecini durdurur ya da en azından yavaşlatır. Bu nedenle, görme yetisi fazla zarara uğramadan tedaviye başlayabilmek için sorunun olabildiğince erken bir dönemde saptanması büyük önem taşımaktadır.

Bazı kişilerde, sıklıkla gözlük değiştirme, karanlık odalara alışmada zorluk çekme ya da bulanık görüntü gibi bazı açık olmayan belirtiler görülebilir. Glokom muayenesinden geçmek için kişi belirtilerin ortaya çıkmasını beklememelidir.

## Q GLOKOM NASIL TANILANIR?

**A** Bir göz doktoru tarafından gözün dikkatle incelenmesi sonucunda tanılanır. İnceleme, gözde basit ve ağrısız basınç ölçme, gözün arka tarafında bulunan sinir yapısının ışık kullanarak dikkatle muayenesi, olası bir görüş alanı testi, korneanın kalınlığının kontrolü ve gözlerinizin drenaj açıklarının değerlendirilmesi işlemlerini içerir.

**Q**

## KİMLERDE GLOKOM'A YAKALANMA RİSKİ BULUNUR?

**A**

300,000 Avustralyalı'da glokom bulunduğu fakat bunlardan ancak yarısının tanılanmış olduğu tahmin edilmektedir. Buna göre, 150,000 kişide glokom bulunmaktadır ancak bu kişiler görme yetilerini yavaşça kaybetmekte olduklarının farkında değildirler.

Herkes glokom riskini taşımakla beraber, bu risk özellikle ailesinde glokom geçmişi bulunan, 40 yaşın üstünde olan, şeker hastalığı ve/veya migren gibi sağlık sorunları bulunan, uzağı göremeyen (miyop), başka hastalıklar nedeniyle kortizonlu ilaçlar (steroidler) alan ya da geçmişte bir göz yaralanması geçirmiş olan kişilerde daha yüksektir.

Bu gruba giren kişiler ilk göz muayenelerini 35 yaşından önce yaptırmalıdır. Bu grubun dışında kalan kişilerin çoğunluğunun göz muayenelerini, 40 yaşından sonra düzenli olarak yaptırmaları önerilmektedir.

Glokom bulaşıcı ve habis (kanserele ilgili) değildir.

**Q**

## GLOKOM İYİLEŞTİRİLEBİLİR Mİ?

**A**

Glokom iyileştirilemez ancak, çoğunlukla başarıyla kontrol altına alınabilir. Glokom yaşam boyu devam edecek bir sorundur ve devamlı olarak izlenerek göziçi basıncının kontrol altında tutulması ve görme yetisi kaybının, ya da daha fazla kaybının önlenmesi gerekir. Sorun ne kadar erken tanılanıp kontrol altına alınırsa, görme yetisinin daha fazla kaybının önlenmesi de o kadar başarılı olur.

Glokom nedeniyle meydana gelen tahribat giderilemez.

## Q GLOKOM'UN DEĞİŞİK TÜRLERİ VAR MIDIR?

A Evet.

### • Kronik ( açık-açılı) glokom:

Bu, glokom'un en sık görülen türünü oluşturur. Bu tür glokom yavaşça ilerler ve aylar ya da yıllar boyunca farkedilmeden gelişerek görme yetisinde derece derece kayıplara neden olur. Bu tür glokom tipik olarak göz damlaları ile tedaviye iyi yanıt verir. Görme yetisinin kaybolmasını önlemede yardımcı olmak amacıyla basıncın kontrol altında tutulmasını sağlamak üzere, genellikle tedavi yaşam boyu devam eder. Sıvının gözden serbestçe akabilmesini sağlamak için, bazen lazer tedavisi ve/veya ameliyat gerekir.

### • Düşük ya da normal tansiyonlu glokom:

Bazen normal kabul edilen göziçi basıncına sahip kişilerin göz sinir sisteminde tahribat oluşabilir. Bu tür glokom da açık-açılı glokom gibi benzeri şekilde tedavi olunur.

### • Akut (kapalı-açılı) glokom:

Bu tür glokom, irisin drenaj kanalını engellemesi nedeniyle göz içi basıncının hızla artması sonucunda oluşur. Akut glokom krizi çoğunlukla şiddetli olur. Bu tür glokom, bulanık görme, ışıkların çevresinde renkli halkalar, göz içinde ve etrafında şiddetli ağrılar, kırmızılık, mide bulantısı ve hatta kusma gibi aşırı endişe verici belirtiler gösterir. Acele tıbbi yardıma başvurulmasını gerektirir. Tıbbi müdahalede gecikilmesi durumunda, kısa süre içinde görme yetisinde kalıcı tahribat oluşabilir.



---

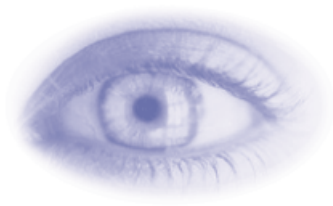
Yıllar geçtikçe drenaj kanallarındaki daralma eğilimi daha da belirginleşir, yakını göremeyen kişilerde ve Asya’lılarda bu durum daha yaygındır. Bu tür glokom için genellikle önce basıncı düşürmek amacıyla ilaç tedavisi yapıldıktan sonra sorunun çözümü için lazer tedavisi ya da ameliyat uygulanır.

- **Sekonder glokom:**

Bu tür glokom, göze gelen darbeler, katarakt ve göz iltihapları gibi değişik nedenlerle oluşan göz hastalıkları sonucunda ortaya çıkabilir. Kortizon kullanmanın (steroidler) göziçi basıncını artırma eğilimi bulunmaktadır. Bu nedenle kortizon kullanılması durumunda göziçi basıncının sık sık kontrol edilmesi gerekir.

- **Doğuştan (çocukluk dönemi) glokom:**

Bu anormal bir drenaj sisteminin varlığı nedeniyle oluşan ve seyrek görülen bir glokom türüdür. Doğuşta var olabilir ya da sonradan gelişebilir. Anne/babalar çocuğun ışığa karşı duyarlı olduğunu, gözlerinin büyümüş ve bulutlu bulunduğunu ve çok sulandığını belirleyebilirler.



**Q**

## TEDAVİ YÖNTEMLERİ NELERDİR?

**A**

Göz damlası tedavisi en çok uygulanan yöntemdir. Gerektiğinde laser tedavisi ve ameliyat da yapılabilir. Farklı türden glokomlara karşı farklı tedavi programları bulunmaktadır.

**Q**

## GÖZ DAMLASI NE SIKLIKTA KULLANILMALIDIR?

**A**

Genel olarak göz damlaları sınırsız bir süre için kullanılmalıdır. Reçeteyle size verilen ilaca bağlı olarak, göz damlasının dozu günde bir ya da birkaç kez olmak üzere değişir. Bazı durumlarda birkaç farklı türde göz damlasının kullanımı önerilebilir. Göz doktorunuzun talimatlarını her zaman doğru uygulayınız.

**Q**

## DOKTORUN TALİMATLARINI UYGULAYAMAYACAK OLURSAM NE YAPMALIYIM?

**A**

Herhangi bir nedenle göz doktorunuzun talimatlarını uygulayamayacak olursanız kendinize ve doktorunuza karşı dürüstçe davranarak bunu açıklayın. Bu durumda size uygun bir tedavi programı saptanabilir. Görme kaybınızı en aza indirebilmek için, sözkonusu göz hastalığına karşı sizin ve doktorunuzun birlik oluşturması gerekir.

**Q**

## GÖZ DAMLASININ KULLANIMINDA EN ETKİLİ YOL HANGİSİDİR?

**A**

Etkili olması için göz damlasının dikkatli ve titiz bir yöntemle kullanılması gerekir. Tedavinizi yapmakta olan doktorunuz, fazla gayret sarfetmeden ve acı duymadan damlayı gözünüze damlatmanın en etkin teknik yöntemini de kapsamak kaydıyla, bu konuları ayrıntılarıyla sizinle görüşecektir.

**Q**

## GÖZ DAMLASIYLA İLGİLİ OLARAK BİLMEM GEREKEN BASİT KURALLAR VAR MI?

**A**

Evet.

1. İlaçlarınızı doktorunuzun talimatlarına uygun biçimde kullanın. Talimata uymayarak daha fazla ya da daha az damla kullanmayın.
2. Ellerinizi iyice yıkayın. Damlalığın ucu hiçbir yere değmeyecek biçimde kapağı dikkatlice açın.
3. İşaret parmağınızla alt göz kapağınızı bir cep oluşturacak şekilde aşağı çekin.
4. Göz damlası şişesini diğer elinizin başparmağı ve işaret parmağı arasında tutarak ve diğer parmaklarınızı burnunuzun yanına dayayarak damlalığı gözünüze yaklaştırın. Doğru konumda olduğunuzu aynaya bakarak gözlemleyin. Başınızı iyice arkaya eğerek her seferinde bir damla gelecek şekilde damlalığı sıkın. Bir cep gibi açtığınız alt göz kapağınıza yalnızca öğütlenen miktarda damlatın.



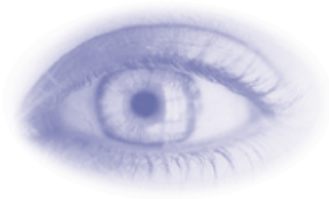
5. Gözünüzü hemen kapayın ve ilacın gözyaşı kanalına gitmesini önlemek için işaret parmağınızı gözünüzün iç köşesine bastırıp oynatmadan iki üç dakika orada tutun.



Bu, mümkün olduğunca uzunca bir zaman ilacın gözünüzle temasını sağlayarak olası yan etkilerin azalmasına yardım edecektir.

6. Önemli: Yüzünüze akan ilacı hafifçe silin. Damla damlattıktan sonra her zaman ellerinizi yıkayın.
7. Kullandıktan sonra şişenin kapağını sıkıca kapayın.
8. İlacın doğru bir biçimde gözünüze gidip gitmediğinden emin değilseniz kullanmadan önce buzdolabında tutun (dondurmayın). Soğuk damlaları hissetmekte güçlük çekmeyeceksiniz.

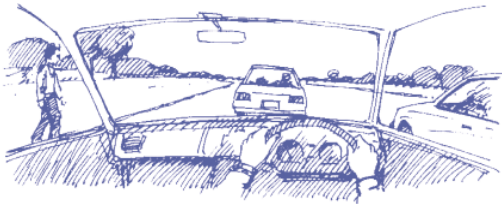
*Unutmayın: Her damla ilacın gözünüze doğru bir biçimde damlatılması için sarfedeceğiniz dikkat, ilacın israf edilmesini önleyecek ve bu da tedavi giderlerinizi azaltacaktır.*



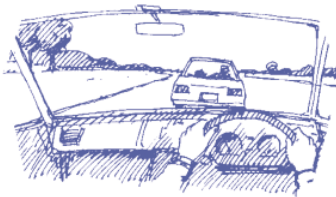
## Q GLOKOM GÜVENLİ ARAÇ SÜRMEYİ ETKİLER Mİ?

**A** Evet. Aracınızı güvenli sürmek için görme yetinizin iyi olması gerekir. Glokomlu kişilerin ve özellikle glokom hastası olan ancak tanı konulmamış bulunması nedeniyle tedavi görmeyenlerin görüş alanlarının kısıtlanmış olabileceği nedeniyle, trafik kazalarına sebep olma riskleri daha yüksektir. Çevresel (yan) görüşün azalması trafiğe girerken veya trafikten çıkarken ya da bir aracı geçerken, yakındaki araçları görememeye neden olabilir. Bu kişiler, yola çıkan yayaları da göremeyebilirler

Gözlük kullanmaya başlama veya değiştirme aşamasında ya da sürücü belgenizi değiştirirken bir görme gücü testi (merkez görme yetisi) uygulaması, sizde glokom gibi bir göz hastalığı olasılığı konusunda kişileri uyarmaz. Ancak kapsamlı bir göz muayenesi bu sorunu ortaya çıkarabilir.



Normal görüş alanı 140



Hafif seyreden bir glokomlu gözün kısıtlı görüş alanı

## Q GÖZ ÖNÜNDE TUTULMASI GEREKEN DİĞER ÖNEMLİ NOKTALAR

A

1. Tedavinizi yürüten göz doktorunuzla olan randevularınıza kararlaştırıldığı gibi uyun. Glokom ancak göz doktorunuzca devamlı izlenilmek kaydıyla başarılı şekilde tedavi olunabilir.
2. Herhangi bir doktora görüldüğünüzde, glokom için tedavi edilmekte olduğunuzu, almakta bulunduğunuz ilaçları ve özellikle reçetesiz olarak aldıklarınızı bildirin.
3. Glokom kalıtsal olabileceği için, ailenizdeki tüm yetişkinleri, hatta kuzenlerinizi, amca ve dayılarınızı ve teyzelerinizi de düzenli göz muayenesi olmaya özendirin.
4. Gezilere giderken yanınıza yeterli miktarda ilaç almayı ihmal etmeyin. Tedavinizi yapmakta olan doktorunuza ek olarak yazılı reçete almanızın gerekip gerekmediğini sorun.

*Glokom'un düzenli olarak ilaç kullanımı ile kontrol edildiğini unutmayın.*

## Q GLOKOM VE TEDAVİSİ KONUSUNDA DAHA FAZLA BİLGİ VAR MIDİR?

A

**Evet.** Daha fazla bilgiyi göz doktorunuzdan ya da Glaucoma Australia Derneğinden sağlayabilirsiniz. Adı geçen Dernek ile PO BOX 420, CROWS NEST NSW 1585 adresinden ya da 1800 500 880 numaralı telefon aracılığı ile (yalnız İngilizce konuşulmak kaydıyla) ilişki kurulabilir. İngilizce konuşma konusunda sorununuz varsa, yardım almak üzere Yazılı ve Sözlü Tercümanlık Servisini (T.I.S.) 13 14 50 numaralı telefondan arayın.

Glokom Australia, Glaucoma News adında bir haber bülteni yayımlamakta ve glokom sorunu bulunan kişiler, bu kişilerin aile ve arkadaşları için Avustralya çapında bilgilendirme toplantıları düzenlemektedir.

---

# GÖZ KONUSUNDA AKILLI DAVRANIN... GLOKOM'UN SEBEP OLDUĞU KÖRLÜĐÜ ÖNLEYİN

Glaucoma Australia Inc. 1989 yılında kurulmuştur ve toplumu glokom konusunda eğitmekte, glokom nedeniyle sorun yaşayan kişilere ve ailelerine destek sağlamakta ve Avustralya'da glokom ile ilgili araştırmalara olanakları elverdiğince fon sağlamaktadır. Kar amacı gütmeyen ulusal bir kuruluştur.

Okumakta olduğunuz bu broşür ücretsizdir ancak bunun üretimi Glaucoma Australia'ya bir maliyet yüklemektedir. Bu maliyeti karşılayacak kadar bir bağışta bulunmayı düşünmenizi sizden istiyoruz.

2 Dolar'ın üstündeki bağışlar vergiden düşülebilir.

**Yalnızca ilişikteki formu doldurup aşağıda belirtilen adrese gönderin:**

**Glaucoma Australia,  
Reply Paid 420  
Crows Nest NSW 1585**  
(Pul gerekli değildir)

---

**Vereceğiniz tüm bilgiler özel ve gizlidir.**

Vasiyetinizde Glaucoma Australia kuruluşuna nasıl mirasta bulunabileceğiniz konusunda bilgi edinmek için lütfen 1800 500 880 numaralı telefonu arayın.

*Desteyiniz için teşekkür ediyoruz – onsuz çalışamayız.*

**Evet, Glaucoma Australia'ya yardımcı olmak istiyorum**

bir bağışta bulunarak ve/veya

Glaucoma Australia'nın Dostu ve Destekçisi olmak için –20 Dolar ya da 15 Dolar karşılığında (emekliler ve indirimli kart sahipleri için) abone olarak ve yılda iki kez yayımlanan haber bültenini alarak

## **Kişisel Ayrıntılar** *Lütfen açıkça kitap harfleri ile yazınız*

Ünvanı \_\_\_\_\_ Adları \_\_\_\_\_  
(Dr/Mr/Mrs/Ms/Miss)

Soyadı \_\_\_\_\_

Adresi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Posta kodu \_\_\_\_\_

Telefon (Ev) ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

(İş) ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

Doğum Tarihi (İsteğe bağlı) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Glokom sorunuz var mı? Evet | Hayır

Glokom'un türü (biliniyorsa) \_\_\_\_\_

(Örneğin: Açık Açılı Glokom (Kronik), Kapalı Açılı Glokom (Akut), Normal Tansiyonlu Glokom v.b.g.)

Yakın akrabalarınızdan birinde glokom sorunu var mı?

(Örneğin: Anneniz/Babanız/Kızınız/Oğlunuz/Büyük Anne-Baba/Teyze/Hala/ Amca/ Dayı/Kuzen)

## **Ödeme Yöntemi**

Bağış \$ \_\_\_\_\_ (isteğe bağlı)  
Yıllık Abone Ücreti \$ \_\_\_\_\_ (20\$ ya da 15\$)  
İliştirilen Toplam Meblağ \$ \_\_\_\_\_

Aşağıda işaretlediğim yolla ödemek istiyorum:

Peşin para **veya**  Para Havalesi\* **veya**  Çek\*  
**veya**  Kredi Kartı (\*Lütfen çeki Glaucoma Australia adına ödenebilecek şekilde düzenleyin)  
 Amex  Diners  Bankcard  MasterCard  Visa

Kredi Kartının Numarası

Kart Sahibinin Adı \_\_\_\_\_

Son Geçerlik Tarihi \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Kart Sahibinin İmzası \_\_\_\_\_



*Glaucoma Australia'nın  
Dost ve Destekçisi*

olmak için

kayıt edilmek ve

yılda iki kez yayımlanan

haber bülteninin size yollanmasını ya da

Glaucoma Australia'ya

*bağışta bulunmak*

istiyorsanız,

lütfen bu formu doldurup

ödeyeceğiniz meblağ ile birlikte

aşağıda belirtilen adrese postalayın:

Glaucoma Australia

Reply Paid 420

Crows Nest NSW 1585

(pul gerekli değildir)



**Glaucoma Australia**

FreeCall | 1800 500 880

Address | PO Box 420 Crows Nest NSW 1585 Australia

Website | [www.glaucoma.org.au](http://www.glaucoma.org.au)

Email | [glaucoma@glaucoma.org.au](mailto:glaucoma@glaucoma.org.au)